



## SE VIVI UNA SITUAZIONE DI VIOLENZA PUOI FARE QUALCOSA...

- **Chiedere aiuto e parlare di ciò che vivi** è il primo passo per spezzare il ciclo della violenza.
- **In caso di emergenza chiama il 112 oppure il 113** per fermare la violenza.
- **Chiama Svolta Donna (334 3664768)** troverai donne volontarie disposte ad ascoltarti e sostenerti nel rispetto della tua privacy, in anonimato. Ti potranno indirizzare verso chi ti può aiutare concretamente (medici, avvocati, psicologi, ecc...) e ad un gruppo A.M.A di donne che vivono la tua stessa esperienza e ti potranno sostenere ed aiutare.
- **Telefona al numero verde nazionale 1522** per un primo ascolto e per avere informazioni sui Centri Antiviolenza (risponde 24 ore su 24).
- In situazioni di violenza in atto, **cerca di avere un cellulare o un telefono a portata di mano e scappa dalla tua casa**, rifugiati da una vicina. Cerca di rifugiarti in un luogo pubblico se la violenza avviene in strada, in macchina o in un luogo isolato.
- Rivolgiti al **pronto soccorso** in caso di **ferite, lividi o anche piccoli segni**. Il Pronto Soccorso o il tuo medico curante ti potranno **rilasciare un referto** che ti servirà per una denuncia-querela nel momento in cui decidessi di farlo.
- **Segnati immediatamente tutto ciò che è accaduto**. Chi era presente, cosa è successo, quanti erano, dove eri, che ora era, segni o aspetti particolari, ecc... (ti potrà servire successivamente per l'eventuale querela).
- **Presenta querela o tramite un avvocato o direttamente alla Caserma dei Carabinieri** di qualsiasi paese. **Hai 3 mesi** di tempo.